
STRES U RADU RAVNATELJA

Pripremio:
Hrvoje Odak, prof.
Zdravstveno učilište
studenj, 2017.

- ❑ Život je težak, a posao nam je pušiona



And you thought your job sucked

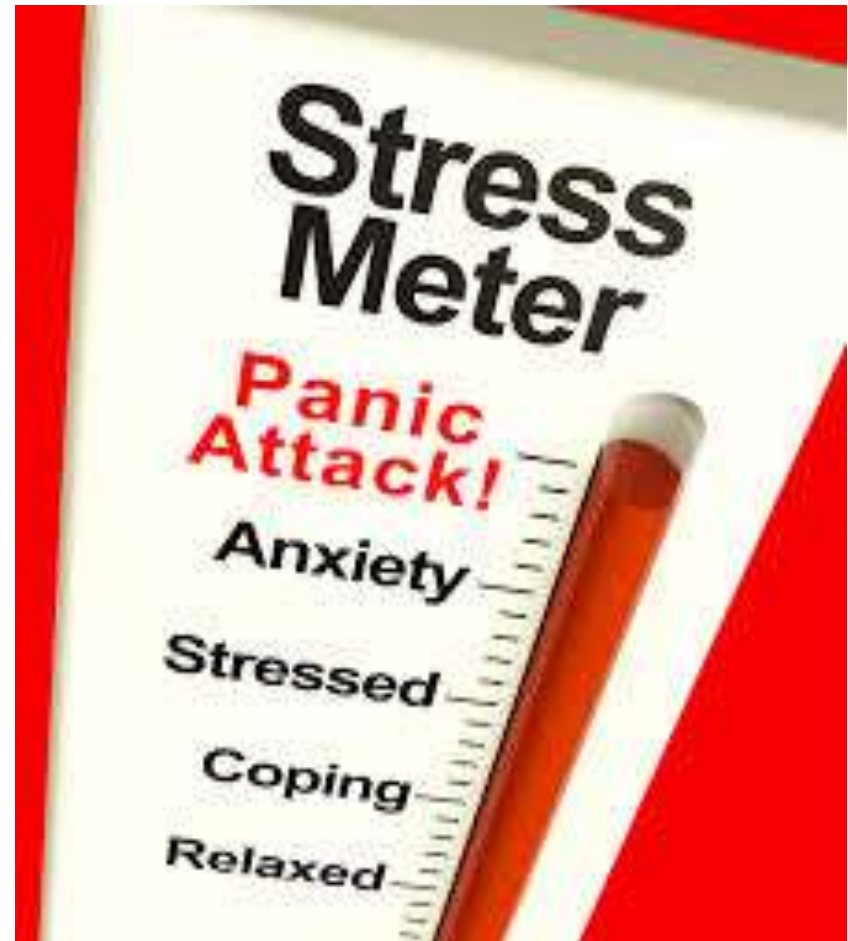
- ❑ Pozitivno raspoloženje se pretvara u poslovni uspjeh

Što je stres?

- Sve ono što narušava čovjekovu ravnotežu

Pitanja:

- da li pretjerujemo?
- mogu li nas i lijepe stvari izbaciti iz ravnoteže?
- imamo li svoj “mjerač stresa”?



IZVORI STRESA:

- Unutarnji (nerealistična očekivanja, zdravstveni problemi, “sindrom varalice”...)
- Vanjski (pritisci, rokovi, kritike drugih ljudi, očekivanja drugih...)



DJELOVANJE STRESA:

- fizička veza između koštane srži i autonomnog živčanog sustava (spoj “duše” i tijela)
 - djelovanje stresa slično djelovanju HIV-a
-

ORGANIZAM JE U
RAVNOTEŽI

NE
←

DOGAĐAJ
(izvan čovjeka ili u
njemu)

↔

PERCEPCIJA
OPASNOSTI
(realna ili iracionalna)

↓ DA

- Vjerujem li da imam snage nositi se s tom situacijom?
- Da li sam više usmjeren na loše ili moguće dobre aspekte situacije?

→

SUOČAVANJE
SA STRESOM

↓

Izazov

↓

Prijetnja

↓



UGLAVNOM POZITIVNI
EFEKTI STRESA:

- Jačanje fizičke otpornosti
- Stvaranje čvršćih socijalnih veza
- Bolje suočavanje s nadolazećim krizama

↓



UGLAVNOM NEGATIVNI
EFEKTI STRESA

- Slabljenje imunološkog sustava (psihosomatika)

Reakcije na stres:

- Rješavanje problema
- Izbjegavanje/Distrakcija
- Emocionalna reaktivnost
- Socijalna podrška
- Kognitivno restrukturiranje
- Kontrola
- Tolerancija
- Reznignacija



KOMPONENTE ČOVJEKOVIH EMOCIJA:



-
- Promjena u bilo kojoj od četiri komponente izaziva promjene u svim ostalim



trebamo otkriti gdje nam je najlakši ulaz u sistem!

Kognitivna interpretacija:



- pretvaranje **iracionalnih vjerovanja** u racionalna
- upotreba **humora**
- pretvaranje prijetnje u **izazov**
- misli **ne smijemo** doživljavati kao činjenice

PRETVARANJE IRACIONALNOG VJEROVANJA U RACIONALNO:

IRACIONALNO: “***Da budem zadovoljan sobom kao nastavnikom
važno mi je da me (svi) učenici vole***”

RACIONALNO:

1. Imam pravo cijeniti svoj rad i držati do ozbiljnosti nastavnog sata.
 2. Nemoguće je sat uvijek učiniti zanimljivim.
 3. Ne moram uvijek dijeliti dobre ocjene.
 4. Ako se u samo jednom učeniku nešto promijenilo onda je sat imao smisla.
 5. Smijem raditi pogreške i donijeti pogrešne procjene o pojedinim učenicima.
 6. Normalno je za očekivati da mnogim učenicima nećeš biti simpatičan. To neka ne utječe na tvoje samopoštovanje i povjerenje u sebe.
-

PONAŠANJE:

- aktivni odmor
- asertivno ponašanje
- zdrava prehrana i dovoljno sna
- pravilna organizacija vremena



OSJEĆAJI:

- Komponenta koju ljudi obično doživljavaju kao glavnu, a mogućnost djelovanja je ograničena

Rješenje:

- nađite **dobru socijalnu podršku** (ventilacija čuvstva)
- naučite **prihvaćati svoja emocionalna stanja**
- djelujte **neizravno** preko ponašanja i kognitivne komponente (direktan utjecaj može izazvati kontraefekt)
- na emocije gledati kao na **oblake koji prolaze** nošeni vjetrom



FIZIOLOGIJA:

- tehnike paradokсне intencije
- metoda pogrešne atribucije
- mindfulness tehnike – usredotočena svjesnost
- tehnika sistematske desenzitizacije
- pravilno tjelesno držanje



BURNED-OUT (IZGARANJE NA POSLU)

- Definicija: «izgaranje na poslu» je progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada kojeg doživljavaju ljudi u pomažućim profesijama kao rezultat frustracije i stresa na poslu (Fučkar, 1995.)

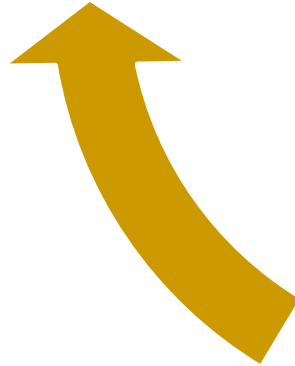


SIMPTOMI IZGARANJA:

Emocionalno
iscrpljenje

Deperso-
nalizacija

Smanjena
učinkovitost



PREDRASUDE:

- *Sagorijevanje je samo jedan od izgovora za lijene osobe da ništa ne rade*
 - *Ako osoba uistinu voli svoj posao može raditi onoliko naporno i dugo koliko želi bez ikakva sagorijevanja*
 - *Svaka osoba može prepoznati trenutak sagorijevanja na poslu, a kada ga prepozna dovoljno je da se odmori nekoliko dana i da bude kao nova*
 - *Psihofički jake osobe ne mogu izgorjeti na poslu*
 - *Sagorijevanje na poslu uvijek je uzrokovano poslom*
(Havelka, 2002.)
-

Savršena žena

... Po čitave dane i čitave noći trudim se
Da dobro izgledam, da budem zdrava i
pametna.

I da me obožavaju.

I da budem zadovoljna.

I hrabra.

I načitana.

I savršena domaćica.

I fantastična u krevetu.

I da govorim strane jezike,

I da se bavim sportom,

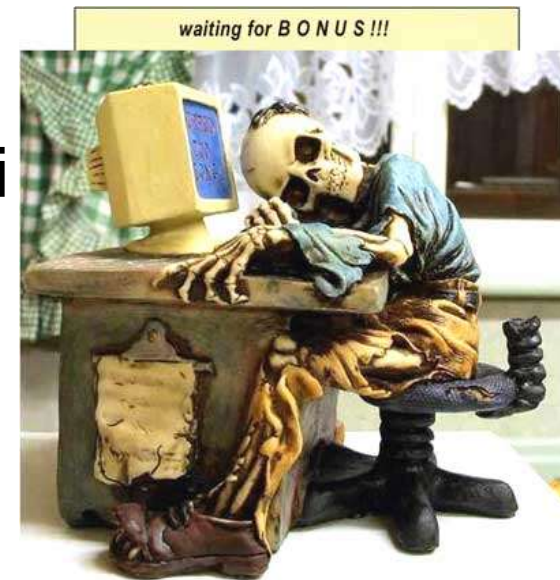
I da poznam umjetnost...

Hoće li me, molim vas, netko zaustaviti?

PREVENTIVNE AKCIJE:

- Priznajte sebi da previše radite
- Utvrdite granice vlastite odgovornosti
- Borite se za svoja prava
- Naučite reći “NE”
- Ne očekujte zahvalnost za svoj trud
- Ne “pilate piljevinu”
- Postavite dugoročne prioritete u životu
- Odvojite vrijeme bar jednom tjedno za razgovor s nekim koga volite
- Njeguajte bliskost s ljudima oko sebe
- Sačuvajte osjećaj za humor

(Krnčević i sur., 1994.)



Tko je cjelovita osoba?

- “...središnja vrlina osobe koja je cjelovita jest vještina izlaženja nakraj sa svime što joj život donosi” (Kashdan, Biswas-Dienner, 2015.)



PITANJA:

- Koji je idealan omjer između “negativnih” i “pozitivnih” emocija ili koliko si sretna na ljestvici od 1-10?
 - Kako u životu i radu iskoristiti svoju tjeskobu, strah, umor, ljutnju, narcisoidnost...?
-

I ZA KRAJ...

POGLEDAJ DVA DELFINA ŠTO SKAČU IZ VODE – DELFINI SU POTPUNO JEDNAKI. ISTRAŽIVANJA SU POKAZALA, DA LJUDI KOJI SU NA RADNOM MJESTU POD JAKIM PRITISKOM I STRESOM, NE VIDE DELFINE JEDNAKIM, NEGO UOČE PUNO RAZLIKA MEĐU NJIMA!

DAKLE, AKO NA SLICI VIDITE DVA RAZLIČITA DELFINA SAVJETUJEMO VAM DA SMJESTA, ALI SMJESTA, SPAKIRATE DOMA I ODMARATE !!



LITERATURA:

- BOŽIĆ G. : “Izvori stresa u radu nastavnika”, Diplomaska radnja, Odsjek za psihologiju filozofskog fakulteta u Zagrebu, 1997.
 - FUČKAR G. “Izgaranje na poslu”, u: Havelka M. I Krizmanić M. (ur.): Psihološka i duhovna pomoć pomagačima, str. (38-48), Dobrobit, Zagreb, 1995.
 - HAVELKA, M.: “Zdravstvena psihologija”, Naklada Slap, 2002.
 - KASHDAN, T. i BISWAS-DIENNER, R.: “Svijetla strana vaše mračne strane”, Profil, 2015.
 - KNEŽEVIĆ, J. i sur. : ”Stres i sagorijevanje” – poglavlje u knjizi “Pomozimo djeci stradaloj u ratu”, Zavod za školstvo, 1994.
 - KOSTELIĆ-MARTIĆ, A. : ”Mobing – psihičko maltretiranje na radnom mjestu”, Školska knjiga, Zagreb, 2005.
 - KRIZMANIĆ, M. : “Može li psihologija pomoći održavanju zdravlja liječenju bolesti”; u: Kolesarić V., Krizmanić M., Petz B. (ur): Uvod u psihologiju, str. (379-441), Grafički zavod Hrvatske, Zagreb, 1991.
 - KYRIACOU, C. : «Temeljna nastavna umijeća», Educa, Zagreb, 1989.
-

-
- Milković, D. i Rijavec, M. : “Pozitivna psihologija na poslu”, IEP, Zagreb, 2010.
 - O’MORAIN, P.: “Đepni mindfulness”, Profil, Zagreb, 2016.
 - ODAK, H. : “Program prevencije i suzbijanja stresa u radu nastavnika”, Hrvatski psihologijski magazin Psiholog, broj 2-3, 2005.
 - ROGERS, C.: “Kako postati ličnost”, Nolit, Beograd, 1985.
 - Seme Stojnović, I. i Hitrec S. : “Suvremeno vođenje u odgoju i obrazovanju”, Golden marketing – Tehnička knjiga, 2014.
 - Sriča, V. : “Sve tajne harmoničnog vođenja”, Algoritam, 2015.
 - VLAHOVIĆ-ŠTETIĆ V. : ”Stres kod nastavnika”, u: Žužul M. I Raboteg-Šarić Z. (ur.): Ratni stres u djece, str. (22-34), Ministarstvo obrane RH, Zagreb, 1992.
 - Vulić Prtorić, A. : “Priručnik za skalu suočavanja sa stresom za djecu i adolescente”, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2002.
 - Časopis «PRO MENTE», godina 2, broj 1-2 (poglavlja o «izgaranju» i «mobbingu»).
-